

## EFEKTIFITAS ADHO MUKHA SVANASANA DALAM PENURUNAN NYERI PELVIC FLOOR IBU HAMIL TRIMESTER III

**Tetty Rihardini<sup>1\*</sup>, Yulia Tiska<sup>2</sup>, Setiana Andarwulan<sup>3</sup>, Suharti<sup>4</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

<sup>4</sup>Program Studi S2 Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

\*Email: tettyrihardini@unipasby.ac.id.

### Abstrak

Kehamilan Trimester III sering dijumpai nyeri karena penekanan otot dasar panggul (pelvic floor) akibat pembesaran janin didalam rahim sehingga menyebabkan ketidaknyamanan seperti inkontinensia urin, kesulitan dalam mengontrol BAK dan BAB, serta prolapse organ panggul. Alternatif untuk mengatasi rasa nyeri panggul pada ibu hamil Trimester III yaitu dilakukan terapi salah satu teknik dalam prenatal yoga dengan pose Adho Mukha Svanasana. Gerakan ini dapat mengurangi tekanan dan nyeri pada otot dasar panggul dan melatih otot-otot kegel untuk memperkuat otot dasar panggul (pelvic floor). Jenis penelitian kuantitatif dengan desain One group Pre Test dan Post Test. Populasi sejumlah 40 responden dengan sampel penelitian sejumlah 36 responden sesuai dengan kriteria inklusi. Pengambilan sampel melalui purposive sampling, diberikan perlakuan dan dilakukan observasi dengan menggunakan NRS (Numerik Rating Scale) dan Cheklist. Selanjutnya data dianalisa menggunakan uji T test. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh Adho Mukha Svanasana terhadap nyeri pelvic floor dengan nilai signifikansi adalah 0,00 ( $< 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa Adho Mukha Svanasana efektif terhadap penurunan nyeri pelvic floor. Bidan mengedukasi klien untuk lebih aktif melakukan pose Adho Mukha Svanasana yang dapat meringankan nyeri saat hamil dan penelitian selanjutnya untuk mengurangi rasa nyeri dalam proses persalinan.

**Kata kunci:** Adho Mukha Svanasana, nyeri pelvic floor, ibu hamil Trimester III

Copyright © (2024) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 6

## PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan ibu hamil mengalami banyak perubahan pada dirinya baik fisik maupun psikologis dimana terjadi ketidaknyamanan yang dapat menurunkan kualitas hidup, dan merupakan akibat proses adaptasi dari fisiologi sistem tubuh ibu terhadap kehamilannya (Kesikburun, 2018). Perubahan biomekanik, hormonal, dan vaskular yang disebabkan oleh kehamilan yang cenderung menimbulkan berbagai masalah muskuloskeletal pada ibu hamil. Rahim yang membesar mengubah pusat gravitasi tubuh dan memberikan tekanan mekanis pada tubuh. Kelemahan sendi terjadi akibat fluktuasi kadar hormon, retensi cairan menyebabkan kompresi jaringan lunak pada kehamilan rentan mengalami cedera otot. Pendekatan farmakologis dan non farmakologis merupakan 2 metode umum yang saat ini digunakan untuk meringankan nyeri dan kecemasan saat ini pendekatan non farmakologis seperti teknik relaksasi, akupunktur, akupresure, terapi pijat dan aromaterapi telah diidentifikasi sebagai bidang yang menonjol dalam ilmu kebidanan karena efektifitas harga, popularitas, kesederhanaan penggunaan dan dengan resiko yang rendah. Dan Teknik relaksasi pikiran-tubuh dapat diakses secara luas oleh wanita melalui pengajaran teknik-teknik prenatal yoga ini selama kelas antenatal. Teknik relaksasi tersebut meliputi imajinasi terbimbing, relaksasi progresif, dan teknik pernafasan. Banyak dari teknik relaksasi ini merupakan strategi gerakan yang digunakan untuk mengurangi pengalaman nyeri. Teknik relaksasi ini memanfaatkan praktik yang bertujuan untuk mengurangi stres dan mengurangi persepsi rasa sakit (Smith,2018). Dalam kehamilan pada trimester III sering dijumpai nyeri pada penekanan otot dasar panggul (*pelvic floor*) dimana berat badan janin didalam rahim semakin tumbuh besar pada ibu hamil nullipara dan multipara, sehingga menyebabkan kondisi ketidaknyamanan seperti inkontinensia urine yaitu kesulitan dalam mengontrol buang air kecil dan buang air besar, atau prolaps organ panggul yaitu karena otot dan jaringan ikat yang mendukung dan menyangga usus (usus besar), rahim, menjadi kendur dan tidak mampu menyangga beban dari janin yang semakin membesar dan organ – organ penting di panggul. Pada gerakan yoga *Adho Mukha Svanasana* dengan bantuan gravitasi di bumi dimana pose ini membawa perut atau rahim ibu hamil untuk menjauhi otot panggul sehingga akan mengurangi tekanan dan nyeri pada otot dasar panggul dan melatih otot-otot kegel (ligamen) dengan relaksasi yaitu melatih otot yang tepat seperti mengontraksikan (menggencangkan) dan mengendurkannya dengan cara yang benar, agar lebih kuat dan fleksibel, dan dapat menyangga organ didalam perut dan memperkuat otot dasar panggul (*pelvic floor*). Ibu hamil perlu mempersiapkan diri agar bagian otot dasar panggulnya kuat dan dapat menyangga janin dan rahim yang semakin membesar. Oleh karena itu diperlukan latihan gerakan senam yang aman dan lembut yang di khususkan untuk melatih otot muskuloskeletal agar lebih terlatih dalam menegangkan dan merenggangkan otot dasar panggul. Yaitu dengan senam prenatal yoga dalam pose *Adho Mukha Svanasana*, dan pose ini mempunyai banyak kelebihan dalam meringankan

nyeri yang diakibatkan tekanan di pelvic floor dengan cara memposisikan agar panggul terangkat lebih tinggi dari perut sehingga perut dan janin menjauh sejenak dan otot dasar panggul menjadi rileks untuk proses melatih otot *pelvic floor* (MacLennan, 1986).

*Adho Mukha Svanasana* dalam bahasa Sansekerta, *Adho* berarti “turun” Mukha berarti “wajah” Svana berarti “dog”, dan asana berarti “pose”. Dalam pose ini, badan terlihat seperti *dog* (*svana*), rileks dan melakukan peragangan sambil membenamkan wajah (*Mukha*) ke bawah (*Adho*) menuju bahu. Sifatnya yang serbaguna membuatnya bagus untuk digunakan sebagai pose awal, transisi, istirahat, dan penguatan. Pose ini berasal dari aliran yoga Iyengar dan dipraktikkan secara luas sebagai pose transisi untuk “Salam Matahari”, termasuk dalam aliran Ashtanga Yoga, Power Yoga, dan Vinyasa Yoga. Pose ini menjadi favorite semua guru yoga karena memberikan peregangan seluruh tubuh dan memperkuat otot inti. Dalam pose ini bahu, paha belakang, dan pinggul aktif dan terbuka. (Tumme, 2018). Secara anatomi, pose ini meregangkan paha belakang, bahu, betis, lengkungan, tangan, dan tulang belakang secara mendalam sekaligus membangun kekuatan pada lengan, bahu dan kaki. Gerakan *Adho Mukha Svanasana* juga bisa dimodifikasi dengan dukungan kursi, yang juga merupakan bagian dari rangkaian Yoga Iyengar dan menjadikan postur tersebut cocok dan menyenangkan bagi semua individu, termasuk lansia. Gerakan ini bisa dimulai yaitu mulai ibu dengan kehamilan Trimester ke-2 dan ke-3 (minggu ke 14–39) pada kehamilan sehat dan normal, sedangkan pada ibu hamil yang mendapatkan kehamilannya dengan proses bayi tabung dianjurkan melakukan gerakan yoga *Adho Mukha Svanasana* pada usia kehamilan yang ke -20 minggu karena pada saat itu embrio sudah menempel kuat pada Rahim ibu hamil, Melakukan pose yoga bisa dilaksanakan setiap waktu akan tetapi waktu yang tepat dan dianjurkan fasilitator yaitu melakukan yoga *Adho Mukha Svanasana* pada pukul 06.00 – 10.00 WIB, serta sore pada pukul 15.00 – 16.00 WIB. Dengan durasi gerakan 30 detik. Tiga element penting saat melakukan gerakan yoga *Adho Mukha Svanasan* :

a. Pernafasan (*Pranayama*)

Pernafasan merupakan kunci dari kesadaran, juga merupakan simbol dari kehidupan. Nafas dalam *prenatal gentle yoga* akan membantu asupan nutrisi dan oksigen untuk perkembangan janin, serta membantu ibu menjadi lebih rileks dan tenang

b. Postur Tubuh

Berfokus pada latihan otot dasar panggul, pinggul, paha, dan punggung sehingga keluhan sakit pinggang, kelelahan punggung dan bahu atau nyeri akibat kehamilan bisa teratasi dengan *prenatal gentle yoga*.

c. Meditasi Dan Relaksasi

Setiap sesi *prenatal gentle yoga* di akhiri dengan relaksasi selama 5-10 menit, agar tubuh lebih rileks, tenang, dan damai (Pratignyo, .2014)

Manfaat *Adho Mukha Svanasana* yaitu :

- a. Sebagai peregangan, penguatan dan perpanjangan : Rotasi *internal fleksor* pinggul ditambah dengan ekstensi tulang belakang ke depan memperkuat panggul dan punggung bawah. Dengan otot paha belakang, betis, dan pergelangan kaki diluruskan, otot dan tendon yang terkait dengannya direganggangkan. Penyalarsan kaki memperkuat sendi lutut, pergelangan kaki, pergelangan tangan, dan bahu. Pose ini juga mengencangkan otot bisep dan trisep.
- b. Fleksibilitas dan Rentang gerak :  
Pose ini membuka otot punggung atas dan punggung tengah. Lengan dan kaki diregangkan, dan ini meningkatkan kelincahan dan jangkauan gerak. Otot betis, *tendon Achilles*, dan ligament yang menempel pada sendi pergelangan kaki diregangkan, sehingga meningkatkan mobilitas sendi. Sendi lutut diperkuat dengan pergelangan kaki dan betis yang aktif. Peningkatan mobilitas sendi dengan elastisitas otot meningkatkan fleksibilitas tubuh.
- c. Dada, Diafragma, dan Nafas:  
Keselarasan otot punggung atas dan tengah memberikan regangan pada batang tubuh bagian atas. Bila bahu dibuka dan otot bahu diluruskan. Tindakan ini membuka rongga dada dan efektif untuk pernafasan. Nafasnya semakin dalam dan panjang. *Inversi* ini memberi nada pada diafragma. Latihan inversi sederhana ini memandu siswa dalam pernafasan pranayama.
- d. Kesadaran Dan Fokus (Konsentrasi):  
*Adho Mukha Svanasana (Downward Facing Dog)* adalah pose yang menantang karena ibu hamil perlu mempertahankan punggung rata dalam posisi terbalik. Untuk mendorong tumit ke lantai, ada kecenderungan untuk menekan bokong ke bawah dan membuat punggung membungkuk. Oleh karena itu, ibu hamil harus dibimbing dan disadarkan bahwa tujuannya bukan untuk menyentuh tumit ke lantai, tetapi menciptakan kemiringan panggul anterior dengan mengarahkan bokong ke langit – langit. Penyalarsan ini membuka *hamstring* dan *gluteus* (otot bokong) Proses tumit menyentuh lantai terjadi melalui latihan yang konsisten.
- e. Penyalarsan dan Postur :  
Saat siswa memperdalam pose dalam bentuk V, tulang belikat terbuka, dan batang tubuh melebar. Ada pembukaan pinggul dengan bokong mengarah ke

langit – langit dan regangan dalam di bagian bokong. Ini menciptakan *ekstensi* tulang belakang dari pinggang ke leher, mengencangkan tulang belakang. Keselarasan dengan lengan dan kaki yang kencang ini menciptakan postur tubuh yang percaya diri dan kuat.

- f. Memberi *energy*, Menghilangkan stress, Menenangkan :

*Adho Mukha Svanasana* meregangkan dan menghilangkan kemacetan tulang belakang dan mengurangi segala kompresi saraf. *Inversi* ini juga memberikan energy pada tubuh dengan aliran energy dan informasi saraf bebas ke otak. Kelelahan otot dapat diatasi dengan peregangan dan pengencangan, suplai darah ke otot menjadi teratur. Pengencangan memompa *asam laktat* keluar. Ini mengurangi kekakuan otot dan menciptakan aliran prana (*energy*) yang cair.

- g. Stimulasi Dan Organ:

Pembalikan pose meningkatkan sirkulasi darah ke organ indera, jantung, dan otak.

- h. Terapi penyembuhan, dan Penyakit:

Kelenjar *pituitary* di tubuh ibu hamil sangat penting dalam menjaga tingkat insulin dalam tubuh dan juga untuk berfungsinya pankreas. Asana ini dapat mempengaruhi kelenjar *pituitary*, sehingga membantu mengobati diabetes. Fasilitator yoga dapat mengobati penyakit yang berhubungan dengan ketidakseimbangan tiroid. Pose ini dapat dipraktekkan juga untuk koreksi postur dan penguatan tubuh. *Tendonitis Achilles* dan *plantar fasciitis* merupakan penyakit yang berhubungan dengan tumit dan kaki yang dapat diobati dengan peregangan otot betis ini. Pose yoga dengan intervensi membuka sinus dan memungkinkan keluarnya lendir jika ada hidung tersumbat. Pranayama, seperti *Bhastrika*, jika dilakukan bersama dengan *Adho Mukha Svanasana*, akan membuka sumbatan hidung dan mengeluarkan sinus. Guru yoga dapat menggunakan ini untuk mengobati alergi hidung. Darah yang mengalir deras ke wajah dan kepala secara terbalik merupakan perawatan kecantikan pada otot-otot wajah dan struktur wajah. Pose ini efektif untuk pengobatan varises karena menghilangkan asam laktat dari kaki dengan peregangan dan menciptakan suplai darah yang efektif ke pembuluh darah

- i. Keseimbangan dan Emosi :

*Adho Mukha Svanasana* Menyeimbangkan cakra jantung (*Anahata*), cakra tenggorokkan (*Vishuda*), dan cakra mata ke tiga (*Ajna*). *Bandha uddiyana* menstimulasi cakra *solar plexus (manipura)*. Dengan tetap berpose selama beberapa waktu, praktis dapat merasakan aliran *prana* melalui cakra – cakra yang

disebutkan di atas Pose ini menghilangkan ketidakseimbangan tubuh dengan kesejajaran tulang belakang.

j. Sirkulasi dan Sistem :

Pose ini meningkatkan sirkulasi darah dan *system limfatik*, memberi nutrisi dan merevitalisasi sel serta membersihkan racun. Ini bermanfaat untuk system peredaran darah, jantung, limfatik, pencernaan, dan otot- otot rangka tubuh.

**METODE**

Penelitian quasi eksperimental dengan desain *pretest–posttest one group design* ini pada 36 responden, ibu dengan kehamilan Trimester ke-2 dan ke-3 (minggu ke 14–39) pada kehamilan sehat dan normal, sample 36 responden secara purposive bertujuan mengetahui efektifitas *Adho Mukha Svanasana* dalam penurunan nyeri *pelvic floor* (otot dasar panggul) pada ibu hamil di Trimester III, dengan mengkaji keluhan ibu hamil Trimester III dengan skala NRS (*Numeric Rating Scale*), melakukan gerakan *Adho Mukha Svanasana* selama 4 kali dalam 1 bulan saat kelas prenatal yoga di Pondok Permata Suci. Analisa data penelitian ini menggunakan analisa Univariat dan Bivariat.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian, bisa dijelaskan efektifitas *Adho Mukha Svanasana* terhadap penurunan nyeri pelvic floor Ibu Hamil Di Trimester III.

**HASIL**

Analisa Univariat yang dilakukan didalam penelitian ini untuk mendeskripsikan karakteristik frekuensi nyeri *Pelvic Floor*

**A. Analisis Univariat**

**1. Distribusi Frekuensi Nyeri Pelvic Floor Ibu Hamil Di Trimester III**

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Nyeri *Pelvic Floor* Ibu Hamil Di Trimester III.

Variabel Nyeri <i>Pelvic Floor</i>	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	27	75
Nyeri Ringan	25	69,4	6	16,7
Nyeri Sedang	2	5,6	3	8,3
Nyeri Berat	9	25	0	0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan distribusi frekuensi responden pada pre test yang mengalami nyeri ringan pelvic floor sebanyak 25 (69,4%). Setelah diberikan intervensi pada post test sebagian besar mengalami tidak nyeri sebanyak 27 (75%).

**2. Distribusi Frekuensi Adho Mukha Svanasana**

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi *Adho Mukha Svanasana*

Variabel <i>Adho Mukha Svanasana</i>	F	%
Dilakukan Dengan Tepat	34	94
Dilakukan tidak tepat	2	6

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan distribusi frekuensi responden pada pre test yang melakukan dengan tepat *Adho Mukha Svanasana* sebanyak 34 (94%). Setelah diberikan intervensi pada post test sebagian besar melakukan dengan tepat sebanyak 2 (6 %).

### 3. Tabulasi Silang *Adho Mukha Svanasana* terhadap Nyeri *Pelvic Floor*

Tabel 1.3 Tabulasi Silang *Adho Mukha Svanasana* terhadap Nyeri *Pelvic Floor*

<i>Adho Mukha Svanasana</i>	Nyeri <i>Pelvic Floor</i>							
	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Dilakukan Dengan Tepat	27	79,4	6	17,6	1	2,9	0	0
Dilakukan Dengan Tidak Tepat	0	0	0	0	2	6,4	0	0
Total	27	79,4	6	17,6	3	8,3	0	0

Sumber: Data Primer Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan sebagian besar responden melakukan *Adho Mukha Svanasana* dengan tepat dan mengalami tidak nyeri sebesar 27 (79,4%). Sehingga terdapat penurunan nyeri *pelvic floor* yang sebelumnya responden mengalami nyeri ringan menjadi tidak nyeri.

## B. Analisia Bivariat

### 1. Hasil Uji Normalitas

Tabel 2.1 Tabel Uji Normalitas Data melalui uji ANOVA

Intervensi	Pre Test Nyeri	Post Test Nyeri
<i>Pre Test Adho Mukha Svanasana</i>	Sig. (0,600)	-
<i>Post Test Adho Mukha Svanasana</i>	-	Sig (0,701)

Sumber : Data Primer Penelitian 2024

Tabel 2.1 diketahui bahwa nilai signifikansi pretest *Adho Mukha Svanasana* Terhadap Nyeri *Pelvic Floor* sebesar 0,600 lebih besar dari 0,05 (0,600>0.05) dan Uji Normalitas data Post Test *Adho Mukha Svanasana* Terhadap Nyeri *Pelvic Floor* sebesar 0,701 lebih besar dari 0,05 ( 0,701> 0,05). Dapat diartikan bahwa uji normalitas Anova di atas, data berdistribusi normal. Dilanjutkan dengan uji parametrik test yaitu paired T Test.

### 2. Hasil Uji Homogenitas

Tabel 2.2 Tabel Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	,355	1	35	,554
Based on Median	,567	1	35	,455
Based on Median and with adjusted df	,567	1	34,648	,455
Based on trimmed mean	,398	1	35	,532

Sumber : Data Primer Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 2.2 di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi Sig. sebesar 0,554 lebih besar dari 0,05 ( $0,554 > 0,05$ ) dengan demikian uji homogenitas levene di atas, dapat disimpulkan bahwa data homogen.

### 3. Hasil Uji Analisis Statistik

Tabel 2.3 Hasil Uji Analisis Statistik

Paired Samples Test									
Paired Differences									
Pair	PRENYERI - POSTNYERI	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
1		1.2222	.54043	.09007	1.03937	1.40508	13.569	35	.000

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2.3 uji statistik paired T Test yang ditunjukkan pada tabel 4.3.3 didapatkan hasil bahwa nilai p value (asyp sig (2-tailed)) adalah 0,000 ( $< 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat efektifitas Adho Mukha Svanasana terhadap penurunan nyeri *pelvic floor* pada ibu hamil Trimester III.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menjabarkan efektifitas Adho Mukha Svanasana terhadap penurunan nyeri pelvic floor pada ibu hamil trimester III.

### 1. Pengaruh nyeri Adho Mukha Svanasana terhadap nyeri pelvic floor (otot dasar panggul) sebelum intervensi pada ibu hamil di trimester III

Hasil penelitian dalam kategori pre test yang melakukan Adho Mukha Svanasana terhadap nyeri dilakukan dengan mengalami nyeri ringan sejumlah 21 responden.

Sebagian wanita mengalami nyeri panggul saat hamil, karena bisa makin mengganggu kenyamanan beraktifitas, wanita pernah mengalami nyeri panggul saat hamil. Meski bisa dirasakan kapan pun, tetapi umumnya keluhan ini terjadi saat kehamilan trimester III. Untuk mengetahui cara mengatasinya dapat membantu mengusir ketidaknyamanan yang muncul. Nyeri panggul ini dikenal sebagai *symphysis pubis dysfunction* (SPD) atau *pelvic gridle pain*



(PGP). Umumnya nyeri ini tidak membahayakan ibu hamil maupun janin, Namun, gejala ini dapat menambah ketidaknyamanan kala beraktifitas. (Wijono MRes, 2020). Nyeri tersebut dapat menimbulkan kesulitan berjalan. Nyeri dapat bersifat muskuloskeletal atau dapat berhubungan dengan gangguan panggul seperti infeksi. Komplikasi lain dari nyeri adalah keterburukan mobilitas yang dapat menghambat aktifitas seperti mengendarai kendaraan, merawat anak dan mempengaruhi pekerjaan ibu, insomnia yang menyebabkan keletihan dan iritabilitas (Wagiyo& Putrono, 2016). Ibu hamil harus tetap bergerak dan berolahraga, misalnya dengan prenatal yoga atau senam khusus kehamilan. Olah raga air seperti senam air prenatal yoga yang dilakukan setiap hari untuk melatih kekuatan otot dasar panggul. Dalam melakukan prenatal yoga terdapat salah satu gerakan yang dapat membantu dalam menurunkan rasa nyeri yaitu teknik *Adho Mukha svanasana*. (Souve, 2017)

Dari hasil penelitian sebelum dilakukan teknik *Adho Mukha Svanasana*, responden mengalami nyeri ringan sejumlah 21 responden. Dengan demikian peneliti berencana menggunakan teknik *Adho Mukha Svanasana* dalam menurunkan rasa nyeri.

## **2. Pengaruh efektivitas *Adho Mukha Svanasana* terhadap penurunan nyeri *pelvic floor* (otot dasar panggul) setelah intervensi pada ibu hamil di Trimester III**

Hasil penelitian dalam kategori post test yang melakukan *Adho Mukha Svanasana* terhadap nyeri *pelvic floor* dilakukan dengan mengalami tidak nyeri sejumlah 27 responden. Secara anatomi, pose ini meregangkan paha belakang, bahu, betis, lengkungan, tangan, dan tulang belakang secara mendalam sekaligus membangun kekuatan pada lengan, bahu dan kaki. Gerakan *Adho Mukha Svanasana* juga bisa di modifikasi dengan dukungan kursi, yang juga merupakan bagian dari rangkaian Yoga Iyengar dan menjadikan postur tersebut cocok dan menyenangkan bagi semua individu, termasuk lansia. Dalam variasi ini, memerlukan lebih sedikit usaha dan fleksibilitas. Mereka mungkin mengalami tekanan tumit di tanah, memungkinkan mengalami anda memutar tulang belikat kearah luar dan meratakan punggung atas. Termasuk dalam rangkaian yoga terapeutik, ada baiknya untuk fokus mendorong telapak tangan ke kursi dan memanjangkan seluruh punggung dari tangan hingga ujung bokong( Aprilia, 2020).

Dari hasil setelah dilakukan *Adho Mukha Svanasana*, responden mengalami tidak nyeri sebanyak 27 responden. Dengan demikian teknik ini dapat mempengaruhi dalam menurunkan nyeri *pelvic floor*.

## **3. Pengaruh efektivitas *Adho Mukha Svanasana* terhadap penurunan nyeri *pelvic floor* (otot dasar panggul) pada ibu hamil di Trimester III**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik paired T Test yang didapatkan hasil bahwa nilai p value (asympt sig (2-tailed)) adalah 0,000 (< 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan H1 diterima. Yang berarti terdapat Pengaruh

efektivitas *Adho Mukha Svanasana* terhadap penurunan nyeri *pelvic floor* (otot dasar panggul) pada ibu hamil di Trimester III. Secara umum, nyeri pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan dan janin dalam perut secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar pelvis, dan tegangan dapat dirasakan diatas ligament tersebut. Nyeri merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal, sedangkan seorang ibu hamil berhak menjalani kehamilan dengan minim keluhan, sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari dan hamil dengan nyaman. Prenatal Yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil. Berlatih yoga pada masa kehamilan trimester III juga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil dan membantu proses persalinan. Prenatal Yoga alternative terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri, terutama penggunaan teknik *Adho Mukha Svanasana* (Sindu, 2019).

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya signifikansi dalam hasil analisa data. Ditunjukkan dengan nilai p value sebesar 0,000 dengan demikian penggunaan teknik *Adho Mukha Svanasana* dapat dilakukan oleh ibu hamil dalam membantu dalam menurunkan rasa nyeri.

## KESIMPULAN

Pose *Adho Mukha Svanasana* efektif terhadap penurunan nyeri *pelvic floor* (otot dasar panggul) pada ibu hamil di Trimester III setelah uji statistik paired T Test didapatkan hasil bahwa nilai p value (asympt sig (2-tailed)) adalah 0,000 (< 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Yang berarti terdapat efektivitas *Adho Mukha Svanasana* terhadap penurunan nyeri *pelvic floor* (otot dasar panggul) pada ibu hamil di Trimester III. Sebagai rencana penelitian selanjutnya mengembangkan teknik *Adho Mukha Svanasana* kepada pasien inpartu untuk mengurangi rasa nyeri dalam proses persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

Aprillia Yessie, Prenatal gentle yoga: kunci melahirkan dengan lancar, aman, nyaman, dan minim trauma, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2020, xxxvi, 283 halaman : ilustrasi berwarna; 21 cm

- Serdar Kesikburun et al, Ther Adv Musculoskeletal Dis. November 19, 2018, Musculoskeletal pain and symptoms in pregnancy: a descriptive study[ Pub Med]
- Caroline A Smith et al. J Affect Disord. 2019. The effect of complementary medicines and therapies on ,maternal anxiety and depression in pregnancy: A systematic review and metaanalysis.Journal of affective Disorder, volume 245, 15 February 2019, Pages 428-439[PubMed]
- Alastair.Maclennan.RoslynC. Green. Ruth Nicolson. Margaret Bath: Serum Relaxin and Pelvic Pain Of Pregnancy. Volume 328, ISSUE 8501, P243-245,Agustus 02,1986.
- Prawirohardjo, Sarwono. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, Saworno,2016.Ilmu Kebidanan, Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Manuba, I.B.G,2010.Gawat Darurat Obstetri Ginekologi dan Obstetri Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan. Jakarta: EGC
- Rahmatullah,Sp.OG,dr,Irfan. dan dr. Nurcholid Umam Kurniawan, M. Sc. Sp. A, “ Menjalani Kehamilan dan Persalinan Sehat Edisi Revisi 2016”.
- Saul Grullon ;Samuel Bechman , pusat medis Wyckoff heights, sekolah kedokteran new jersey“ Mastodynia “, 5 Juni 2023 [PubMed]
- Braidi R. Huecker; Radia T jamil ; Jenifer Thistle “ Gerakan Janin”, 5 Februari 2023[PubMed]
- Houseworth, Kyle. 2022. 9 Yoga poses to build Arm Strength [<https://www.yogajournal.com/for-arm-strength>]
- Christine Heilborn. 2019. The best 7 Yoga Poses To Strengthen Your Forearm [<https://www.yogabasic.com/blog/yoga-poses-strengthen-forearm>]
- Dian Sonnersted.2021.7 Manfaat Prenatal Yoga Bagi Ibu hamil [<https://helohehat.com/kehamilan-prenatal-yoga-bagi-ibu-hamil>].
- Dr.Sienny Agustine. 2022. Diketahui manfaat yoga Ibu Hamil dan aturan melakukannya [<https://www.alodokter.com/jangan-malas-bergerak-yoga-ibu-hamil-menyehatkan>]
- Angraeni, Dia(2022) Perbandingan antara Aktivitas Fisik Ibu Hamil Yang mengalami LBP dan tidak Mengalami LBP di kota Makassar. Skripsi thesis, Universitas Hasanuddin.
- Cambridge Communication Limited 1999. Anatomi Fisiologi. Jakarta :EGC.
- Verbruggen SW, Nowlan NC.Ontogeni Pelvis Manusia. Anat Rec ( Hoboken ). April 2017 ; 300 (4):643-652[PubMed]
- Navaro – Zarza JE, Villasenor-Ovies P. Vargas A, Canoso Jl. Chiapas –gasca K, Hernandez –Diaz C, Savedra MA, Kalish RA. Anatomi Klinis panggul dan pinggul. Klinik Reumatol. 2012 Des - 2013 Jan; 8 Tambahan 2: 33-8 [PubMed]
- Dkk, Woodley SJ, Lawrenson P, Boyle R. Pelatihan otot dasar panggul untuk mencegah dan

mengobati inkontinensia urin dan feses pada wanita antenatal dan postnatal (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32378735/>) Sistem basis Data Cochrane Rev. 2020 ; 5(5);CD007471. Diterbitkan 6 Mei 2020

Soave I, Scarani S, Mallozzi M, Nobili F, Marci R, Caserta D, P pelatihan otot dasar panggul untuk pencegahan dan pengobatan inkontinensia urin selama kehamilan dan setelah melahirkan serta pengaruhnya terhadap system saluran kemih dan struktur pendukung diukur dengan teknik pengukuran objektif. ([https://pubmed .ncbi.nlm.nih.gov/30649605](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30649605/)) *Obstetri Ginekologi Lengkungan*. 2019;;299(3):609-623).

Tumme, 2018. Adho Mukha Svanasana. <https://www.tumme.com>.